



第二周工作计划

班级：中1班实施主题：我上中班啦日期：9月8日—9月12日带班老师：茅、顾老师

工作要求	1. 将数字和相应数量的物体进行匹配，初步感知数字与数量的关系。（主题目标） 2. 能大胆的运用多种线条进行创造性的表现，感受绳子作画的乐趣。（主题目标） 3. 通过认识蔬菜的外形特征，知道蔬菜好吃有营养，做到不挑食。（保健目标） 4. 知道自己是班级中的一名成员，并喜欢自己的班级。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 主动向老师、保安和小朋友们问好，积极进行晨间检查，并在班级入口处签到。 2. 二次晨检，掌握孩子们的健康状况，并检查他们的口袋里是否藏有小玩具等物品。				
晨间游戏	1. 签到 ：在签到区域选一个自己喜欢的小球放置到自己头像的蛋托中进行签到。 2. 重点区域 ：美工区：现在的我，提供彩纸、彩笔、剪刀、胶水等工具。引导幼儿用彩笔画出自己的自画像，然后在上面画上自己的五官，向幼儿介绍一种简单的画画的方法。 益智区：点物匹配，提供不同数量和种类的物品，让幼儿通过观察和比较，将物品与相应数量的点卡进行匹配，锻炼幼儿的点数能力和匹配能力。 3. 晨间谈话 ：怎么做好班级小主人、值日生的工作				
户外活动	1. 队列练习：能够找到自己同队的小朋友并有序站好。 2. 律动、早操：能够跟随音乐和老师的引导，积极参与做操活动。				
	集体游戏：大风车（篮球） 双手双人对接球	集体游戏：钻钻乐（山洞拱桥） 双手双脚协调爬行	集体游戏：小飞机（吊桥） 尝试勇敢平衡前行	集体游戏：金鸡独立（平衡区） 平稳走过一定高度	集体游戏：袋鼠跳（跳区） 双手合并跳跃
	分散活动：重点指导 幼儿拍篮球	分散活动：重点指导 幼儿钻山洞	分散活动：重点指 导幼儿走吊桥	分散活动：重点指导 幼儿走平衡木	分散活动：重点指 导幼儿玩羊角球
学习活动	美术：有趣的脚印 运用多种线条绘画	健康：好吃的蔬菜 做到不挑食	语言：别说我小 能用普通话较清楚地朗诵儿歌	数学：拼卡片 能够知道数字与数量的关系	社会：我是班级的一员 愿意承担班级职责
上午游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏
下午户外活动	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏
日常生活	1. 介绍值日生标记，讨论值日生的工作职责，并进行任务分配。 2. 引导熟悉户外场地及运动器械，引导在指定的区域自由选择器械进行活动，注意安全。				
家长工作	1. 继续“千师访万家”的约谈工作，了解幼儿的最新情况，整理约谈材料。 2. 请家长们积极鼓励幼儿在家中开展自我服务，并主动参与一些力所能及的家务活动，如整理自己的玩具、摆放餐具等，以培养幼儿的责任感和自理能力。				
环境创设	1. 继续完善主题墙《我上中班啦》，把幼儿制作的艺术作品张贴在作品墙上供大家欣赏。 2. 在班级的阅读角增加中班相关的绘本，鼓励幼儿自主阅读，培养阅读兴趣。 3. 调整班级的植物角，引导幼儿观察植物的生长变化，并进行简单的记录。				
本周反思					



从“适应”到“习惯养成”

一、生活习惯：用“规律”和“放手”培养自理能力

1. 建立稳定的作息时间表

中班孩子每天需要 10-11 小时睡眠，建议固定晚上 8:30-9:00 入睡，早上 7:00-7:30 起床，避免因周末熬夜导致周一上学精神不佳。睡前可通过“亲子阅读”“整理第二天衣物”等固定流程，帮助孩子养成“睡前准备”的习惯，减少早上匆忙的情况。

2. 放手让孩子“自己的事情自己做”

很多家长担心孩子速度慢，会主动帮孩子穿衣服、喂饭，但其实中班孩子已经具备独立完成这些事的能力。建议家长适当“放慢脚步”：比如早上留足时间，让孩子自己穿衣服，即使穿反了也先鼓励，再温柔纠正；吃饭时不催促、不喂饭，允许孩子偶尔洒饭，让孩子在实践中提升自理能力。同时，可让孩子承担一些简单的家务，比如摆碗筷、擦桌子，培养责任感。

二、学习习惯：用“兴趣”和“陪伴”激发探索欲

1. 通过“生活化游戏”培养专注力

中班孩子的学习以“游戏”为主，家长无需过早让孩子写字、算数，而是可以通过生活化的小游戏锻炼专注力。比如：和孩子玩“拼图”“串珠子”“找不同”等玩具，每次游戏时间控制在 15-20 分钟，中途不打断孩子；散步时让孩子观察“树叶的形状”“花朵的颜色”，回家后一起画下来，既培养专注力，又激发观察力。

2. 用“正向反馈”鼓励孩子完成小任务

针对孩子“任务意识弱”的问题，家长可以从简单的小任务入手，比如“让孩子帮忙拿快递”“记得把玩具放回原位”。当孩子完成任务时，要具体表扬（比如“你今天主动把积木放进盒子里，做得真好！”），而不是笼统地说“你真棒”；如果孩子忘记任务，也不要批评，而是温和提醒（比如“我们昨天说好了要把绘本放回书架，今天我们一起做吧”），让孩子在鼓励中建立“完成任务”的成就感。

三、社交能力：用“倾听”和“引导”教会孩子相处

1. 倾听孩子的“社交烦恼”，不急于评判

当孩子回家说“XX 不跟我玩”“他抢我的玩具”时，家长先不要说“你要让着他”或“别跟他玩了”，而是先倾听（比如“你当时一定很生气吧？能跟妈妈说说发生了什么吗？”），让孩子感受到被理解。然后再引导孩子思考：“你觉得为什么他不跟你玩呢？要不要试试邀请他一起搭积木？”帮助孩子学会换位思考，找到解决问题的方法。

2. 创造“社交机会”，练习相处技巧

周末可以带孩子和同龄伙伴一起玩耍，提前和孩子约定简单的社交规则。如果孩子出现抢玩具的情况，家长不要直接拉开，而是引导孩子沟通（比如“你可以问问他等你玩完能给我玩吗？”），让孩子在真实的社交场景中学会分享和沟通。